

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES**  
**ESCUELA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**



**PROGRAMA DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL NIVEL DE  
ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA - 2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR**

**NANCY MARLENY VILLAR VERASTEGUI**

**ASESOR**

**SILVIA GEORGINA AGUINAGA DOIG**

**<https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>**

**Chiclayo, 2021**

**PROGRAMA DE ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL NIVEL  
DE ESTRÉS ESCOLAR EN ESTUDIANTES DEL SEXTO  
GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA - 2020**

PRESENTADA POR:

**NANCY MARLENY VILLAR VERASTEGUI**

A la Facultad de Humanidades de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

APROBADA POR:

Osmer Agustín Campos Ugaz  
PRESIDENTE

Laura Elena Grande Ocaña  
SECRETARIO

Silvia Georgina Aguinaga Doig  
VOCAL

### **Dedicatoria**

A Dios por darme las fuerzas suficientes para lograr mi meta de ser profesional, a mis padres por su confianza y apoyo incondicional a mi persona.

### **Agradecimiento**

Agradezco, a mis profesores asesores por compartirme sus conocimientos en el mundo de la investigación, y a todos aquellos amigos que me apoyaron en esos momentos difíciles que tuve que pasar al estar lejos de mi familia.

## Índice

Dedicatoria.....	3
Agradecimiento.....	3
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Introducción.....	7
Revisión de literatura.....	10
Métodos y materiales.....	13
Resultados y discusión.....	21
Conclusiones.....	25
Recomendaciones.....	26
Referencias.....	27
Anexos.....	30

## Resumen

El estrés en las personas se ha incrementado significativamente y en el ámbito educativo cobra notoriedad entre escolares, sin duda, hecho en relación a los repentinos cambios en la vida debido al COVID-19. La investigación se realizó con el objetivo de diseñar un programa de estrategias para disminuir el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria. Empleando la metodología bajo el paradigma positivista, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de tipo descriptivo; se aplicó un cuestionario a una muestra de 125 estudiantes seleccionados de manera no probabilística, intencional-accidental; siendo la población estimada 1041 niños matriculados en el sexto grado en 9 instituciones educativas públicas de Lambayeque. Como resultado se obtuvo al 77% de los evaluados, ubicándose en el nivel alto de estrés, lo que motivó el diseño de la propuesta académica. Dada la necesidad urgente, el aporte elaborado bajo rigor científico, se presenta pertinente con estrategias educativas de manejo y control de estrés, a fin de restablecer el estado socioemocional de los educandos, ciertamente afectado por situaciones escolares en escenario distinto, debido al aislamiento social, limitando en muchos casos, las condiciones de espacio, tiempo y recursos; factores afectando el logro de aprendizajes esperados.

**Palabras claves:** Estrés - aislamiento social- estrategias educativas

### **Abstract**

Stress in people has increased significantly and in the educational field it is gaining notoriety among schoolchildren, undoubtedly done in relation to the sudden changes in life due to COVID-19. The research was carried out with the objective of designing a program of strategies to reduce school stress in sixth grade students. Using the methodology under the positivist paradigm, quantitative approach, non-experimental design, descriptive type; A questionnaire was applied to a sample of Stress in people has increased significantly and in the educational field it gains notoriety among schoolchildren, undoubtedly done in relation to the sudden changes in life due to COVID-19. The research was carried out with the objective of designing a program of strategies to reduce school stress in sixth grade students. Using the methodology under the positivist paradigm, quantitative approach, non-experimental design, descriptive type; A questionnaire was applied to a sample of 125 students selected in a non-probabilistic, intentional-accidental way; The estimated population is 1041 children enrolled in the sixth grade in 9 public educational institutions in Lambayeque. As a result, 77% of those evaluated were obtained, placing them at the high level of stress, which motivated the design of the academic proposal. Given the urgent need, the contribution prepared under scientific rigor is pertinent with educational strategies for stress management and control, in order to restore the socio-emotional state of the students, certainly affected by school situations in a different setting, due to social isolation, limiting in many cases, the conditions of space, time and resources; factors affecting the achievement of expected learning.

**Keywords:** Stress - social isolation - educational strategies

## Introducción

Hablar de estrés se ha vuelto más común de lo normal, y peor aún en la pandemia mundial generada por el COVID-19, donde el miedo y la presión pusieron en riesgo el equilibrio emocional de muchas personas; sin embargo, existe una parte de la población que sufre las peores consecuencias, ellos son los niños en etapa escolar. Ante esta situación se han realizado diversos estudios en los cuales se revela que algunas de las causas principales serían la misma presión que ejerce la escuela en el estudiante; las actividades extraescolares, las estrategias de enseñanza- aprendizaje mal empleadas a la vez incongruentes para cada estilo de aprendizaje del estudiante, la falta de interés y motivación por parte del profesor. Por otro lado, la influencia familiar cumple un papel muy importante, ya que esta es la primera escuela en donde el niño va a interactuar y aprender de aquellos que le rodean; a esto se le suma la carga negativa, en algunas ocasiones, por parte de los medios de comunicación, entre otros factores muy subjetivos que van a depender considerablemente del contexto y realidad de cada estudiante. Ante esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) en una de sus recientes investigación menciona que, la mayoría de los niños sufren estrés antes de los 14 años, y que dependen mucho del contexto familiar y del educativo. Desde este punto se puede analizar que existen factores más destacados que otros, las cuales son múltiples y variados, siendo interés en la presente investigación, analizar esta problemática en los diversos contextos a fin de contribuir a la disminución del estrés escolar, a través de propuestas pertinentes y viables de acuerdo a la realidad que se vive.

En el ámbito internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) se preocupan por la salud e integralidad de los niños, y más aún en el marco de la pandemia que sufre el mundo en este momento. Analizando las vigentes cifras de las consecuencias fatales en el ámbito pedagógico, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2020), menciona que solo hasta el 20 de abril del presente, el cierre de las escuelas ha impactado a más del 91,3% de la población estudiantil mundial, siendo esta una cifra altamente aterradora sobre el aumento de estrés escolar, debido a que las clases presenciales se anularon por completo, optando por la modalidad virtual; a consecuencia de esto se ha visto perjudicado gran parte de estudiantes que no tienen un acceso abierto a ciertas plataformas online; al mismo tiempo, la organización ha empleado ciertas medidas que van a permitir sobrellevar la educación de manera virtual. Sin embargo, las consecuencias que vive cada uno de los estudiantes son muy distintas y se debe realizar un verdadero y exhaustivo trabajo en equipo; entre: profesores, padres de familia y la misma sociedad; que en su mayoría aporta de manera negativa, perjudicando así el estado emocional del niño; por lo tanto, se infiere que, si el estudiante no se encuentra bien en algunas de sus dimensiones, no va a lograr desarrollar un aprendizaje significativo.

Al respecto, en Singapur, Abbugau (2019) en una publicación hecha en la revista Agence France-Presse se realizó un estudio sobre la alerta del estrés escolar, la cual demostró que efectivamente la presión de la misma escuela hace que muchos estudiantes se frustren y se martiricen con la idea de los exámenes o parciales de cada unidad, es por esto que en este país han tenido en cuenta una posible solución, la cual consiste en anular los exámenes y modificar algunos cambios curriculares, para que de esta manera se permita al estudiante disfrutar de su familia y llevar con tranquilidad las actividades escolares; así mismo, el objetivo de este planteamiento es que los estudiantes, de niveles inferiores especialmente, no se estresen, sino al contrario deben de disfrutar aprendiendo; sin embargo, aquí entra el papel de los padres de familia, que en su gran mayoría exigen actividades extraescolares para que su hijo no pierda el tiempo, pero todavía no notan que un niño también se puede estresar si se le exige demasiado y no se tiene un debido descanso. Desde este punto, conlleva a desarrollar un enfoque objetivo, donde no solo ejerce presión la familia, sino también el cómo se organiza y ejecuta los planes

curriculares dentro de una Institución Educativa. Además, esto indica que se debe de fomentar con mayor énfasis un análisis de las principales causas del estrés escolar, con el objetivo de disminuir para lograr un óptimo aprendizaje.

En el marco nacional, más de un millón de niños, cuyas edades oscilan entre cuatro y cinco años, sufren estrés escolar; entonces, ¿un niño de diez, once o doce años también puede sufrir estrés?, la respuesta es obvia, es más en estas edades se expresa en niveles más altos el problema, debido a diferentes factores negativos que intervienen del contexto familiar y escolar en gran medida. Es así que, en Piura, en el año 2016 exactamente, se realizó una investigación en un colegio nacional primario sobre el estrés y las consecuencias en el rendimiento escolar; el estudio se realizó con aquellos estudiantes que cursaban el tercer y cuarto grado de primaria, la cual arrojó que las causas principales, son la presión en la misma escuela a mala organización familiar, esta última es una de las causas más común de generar estrés en casi todo el mundo, ya que dentro de la familia es donde empieza el desarrollo integral del niño. Entonces, desde este estudio se enfatiza tanto a la familia como a la escuela como los ambientes principales de provocar estrés en los niños; no obstante, se destaca al componente familiar como base prioritaria del cuidado y desarrollo del niño; la cual implica que todos los problemas entre padres, discusiones de todo aspecto y hasta incluso la separación de los padres afecta al proceso escolar de los niños. Esto conlleva a pensar que los niños son esas esponjitas que van absorbiendo todo de su entorno y si en este solo encuentran malos tratos pues va originar una carga difícil de controlar, y a esto se le suma las exigencias de la escuela que a medida surgen constantemente; por tanto, esto se va a reflejar como un aspecto negativo en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

Dentro del plano local, se evidenció concretamente en una institución educativa pública de primaria, que los estudiantes del sexto grado, manifestaban algunas reacciones que perjudicaban su aprendizaje, tanto en el aprender y el cómo adquirirían este aprendizaje, cuyas manifestaciones se resumen en la poca motivación por estudiar, desinterés en las tareas escolares, faltas consecutivas, sueño constante en plena clase, entre otros, la cual conllevó a investigar el porqué de ese comportamiento. Enseguida se realizó un conversatorio en el cual dejarían a flote algunas de las principales causas del problema observado en aula; las respuestas solo atinaron a indicar causas estresantes, como la exigencia y la excesiva presión escolar y el poco involucramiento de algunos de sus padres dentro de las actividades académicas de sus hijos, pero si sobre exigiendo respecto a cargas extraescolares en el hogar, al mismo tiempo, algunos de ellos tenían problemas en casa, como constantes discusiones, niños que trabajan y estudian a la vez, y en los peores casos hasta violencia familiar. Todas estas evidencias de primera fuente, son base para poder analizar y poner en marcha un plan de mejora contra este tipo de problemas dentro de las mismas aulas. Por otra parte, actualmente se vive una emergencia a nivel mundial debido a una enfermedad que no solo afecta partes físicas de la persona, sino también perjudica el estado mental del individuo; ahora bien, si todo lo mencionado anteriormente causa estrés en adultos, no se puede dejar de lado a los niños, quienes son los que en estos precisos momentos sufren las más crueles consecuencias, tanto físicas y emocionales, porque cada uno de ellos vive distintas realidades y tienen diferentes necesidades, al mismo tiempo se suma el aislarse y no poder salir a jugar al aire libre, el no poder socializar con sus pares; ya que se sabe que este tiene un papel fundamental dentro de la vida de un niño tal cual afirma (Piaget, 1961). Por tanto, hoy en día las cifras del estrés escolar aumentaron debido a la gran masa de presión social, escolar y a la preocupación familiar que se vive frente a un aislamiento, que sin lugar a duda contribuye a que se esté protegido y el virus no ingrese en el cuerpo humano, pero el miedo y la desesperación son más evidentes y menos controlables en estos momentos. Por esto en la presente investigación se busca lograr una disminución de este problema anteriormente descrito, a través de estrategias que puedan ser empleadas en la misma escuela y hasta en casa con la familia.



Asimismo, estas reflexiones del estado actual sobre el objeto de estudio, orientan a asumir algunas relaciones de causa y efecto. Para empezar, una de las causas del estrés según estudios, es la presencia de violencia familiar en los hogares, los malos tratos que reciben los miembros de estos grupos y más aún la presión escolar. Desde este punto se afirma que, las personas son una suma de las experiencias vividas en su niñez, y que tarde o temprano se va a reflejar en su conducta diaria, que no solo va afectar al rendimiento escolar, sino en la socialización con sus pares. Asimismo, otro estudio en Colombia, refleja que el rendimiento académico depende mucho del contexto, de la edad del niño y de su mismo desarrollo cognitivo (León & Becerra, 2019). De esta manera denota gran importancia al contexto en la cual se desarrolla el niño, la cual va a influenciar de manera directa en el proceso escolar de los estudiantes.

A decir de las consecuencias, otro estudio en México (Universidad del Valle de México (UVM), 2020) refiere que las manifestaciones del adulto para afrontar los problemas diarios y la manera de relacionarse en interacción con los demás en la sociedad, son repercusiones tardías del estrés a corta edad. Sin embargo y de manera presente, el estrés en niños motiva ciertos cambios en la conducta, urgentes de atender a fin de evitar que el estado se incremente de forma imperceptible a veces, u oculta, tras situaciones propias de los cambios en el desarrollo del ser humano, impactando negativamente en su óptimo desempeño y rendimiento escolar.

En coherencia con la problemática descrita se formula el siguiente problema: ¿Cómo disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes de sexto grado de educación primaria - 2020? De esta manera se determinó como objetivo general diseñar un programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria, de modo que se desprenden tres objetivos específicos. Primero, medir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria; segundo, determinar los factores influyentes en el estrés escolar; por último, establecer las características del programa de estrategias para disminuir el problema.

Todo lo anterior se materializa en el programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria, de modo que se aborden factores comunes causantes de estrés en escolares.

De esta manera, la investigación se llevó a cabo dado a las múltiples consecuencias que genera el estrés dentro del ámbito escolar, y aún más en la nueva modalidad de la educación, forma virtual; buscando amilantar el estrés mediante diversas estrategias que pueden ser usadas en un aula, dentro de la familia y hasta en grupos de personas involucradas a la misma sociedad. Siendo así, el estudio se justifica al involucrar directamente el plano familiar e indirectamente a la sociedad, porque permite desarrollar estrategias de mejora de los aprendizajes escolares, a su vez optimizan la vida cotidiana, por lo tanto, también favorecen a la familia y ciertos cambios positivos pueden producirse en las interacciones sociales, en ello estriba la relevancia social del trabajo investigativo.

La propuesta también posee características e implicancias prácticas por la accesibilidad a los recursos en el escenario educativo-familiar. De hecho, orienta a estudiantes, profesores y padres de familia a la aplicación de técnicas en talleres vivenciales; cuyo propósito básico es aportar a la salud mental y física, la que impactará en la mejora de los aprendizajes y el rendimiento académico.

Por otro lado, ayuda en el desarrollo empírico y teórico de nuevas investigaciones sobre el particular, que afectan la niñez dentro de la etapa escolar, con repercusión alta en la vida adulta posterior.

Finalmente, el estudio considera un instrumento de medición sobre el nivel de estrés, como aporte al ámbito de la investigación pedagógica, temática vigente y urgente de atender en circunstancias dificultosas como la actual emergencia sanitaria que se vive. En definitiva, constituye una contribución importante en beneficio de la escolaridad de los niños y sus desempeños futuros.

## Revisión de literatura

El estrés es una fuerte reacción fisiológica y psicológica que se percibe como una amenaza al organismo, por lo que genera una acción- reacción en el cuerpo humano. Además es un problema de salud mental que puede perjudicar a todos aquellos que rodean a una persona con nivel alto de estrés; es así que, Maturana & Vargas (2015) en su investigación “el estrés escolar” manifiesta que existen estresores que van a determinar las actitudes del individuo, además va a ir directamente a una reacción química en nuestro cerebro; es decir, va al hipocampo, a la amígdala y luego a la corteza prefrontal, dichos estresores se activan de inmediato y para volver a la calma va a depender de la homeostasis, que es la capacidad que tienen los organismos para mantener una condición interna estable sucedidos por los diversos cambios. Esta respuesta fisiológica al estrés se nota en la acelerada activación del sistema nervioso simpático, que guía a liberar noradrenalina y adrenalina de las glándulas suprarrenales.

Por otro lado, según Ander (2019), el término estrés se originó en la física y la biología para detectar la presión en objetos, luego se aplicó para identificar los estados de demanda, presión en cada persona; es decir que, dicho problema se ha definido en términos de sobre estimulación o acontecimientos estimulantes muy intensos, por esto se ha identificado como las reacciones que originan un alto grado de activación en el sujeto, pero también se ha considerado un desequilibrio mental entre las exigencias de los estímulos y reacciones del mismo estudiante. Asimismo, Berrio García y Mazo (2011) afirman que el estrés es un descontrol de la conducta y por eso se empieza a actuar por impulsos.

Siguiendo las líneas de la investigación, el problema del estrés se suele interpretar como un gran conjunto de experiencias, dentro de las cuales figura el nerviosismo, la tensión, el cansancio, el agobio, la presión escolar, entre otras sensaciones. Ante todo, lo que se busca disminuir el problema con un plan de estrategias que tiene como objetivo principal unificar fuerzas entre la comunidad educativa y la misma familia.

Ahora bien, tras conocer en qué consiste el estrés y cómo reacciona el cuerpo frente a él, se realiza múltiples investigaciones con la finalidad de contribuir a la disminución del estrés, que sin lugar a duda es un problema que está haciendo mucho daño actualmente a los niños en etapa escolar.

Así, Palacio, Tobón, Toro, y Vicuña (2018) da a conocer algunos estudios sobre el estrés infantil en niños de 8 a 12 años de edad, indicando que los factores principales de este problema es el aspecto familiar, dicho de otro modo, los problemas de la familia afectan de manera directa en el rendimiento de los niños, además menciona que estos factores no son los únicos, sino que interviene el factor educativo y el social, e incluso menciona que estos elementos estresores pueden ser prevenidos a tiempo. De esta manera, la investigación realizada en Colombia, es considerada valiosa porque respalda la determinación de la propuesta, que consiste en un programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés en los estudiantes.

Por otro lado, en la revista La voz (2019), nos muestra que la misma preocupación de los padres hacia el inicio de clases hace que el niño se estrese y le tome un poco de pánico a la escuela; esto indica, tal cual menciona Vigotsky (1963) que los niños se desarrollan según el contexto que habitan y por tanto adquieren algunos patrones que en su mayoría dependen de los mismos padres. Por tanto, para evitar que un niño se estrese en un grado mayor, se necesita la tranquilidad y serenidad de los progenitores o de aquellos con quienes convive, con el fin de brindar ambientes saludables y libres de presiones exageradas.

Asimismo, tomando en cuenta la variable dependiente, se desprende algunas bases científicas como por ejemplo que generalmente los niños sufren estrés en la escuela debido a la competencia entre ellos, el de presentar sus trabajos al día, el de responder a las demandas académicas en clase y hasta en casa; por otro lado, respecto a los síntomas relacionados al estrés, como, los comportamientos ansiosos, la conducta desesperada, la sudoración, los gritos,

etc., Maturana y Vargas (2015) menciona que existen tres etapas como la reacción de alarma, que corresponde a la sensación de estar agobiado por mil cosas, esta es una etapa de cambios en el estado del escolar, cambios en las actividades, las cuales en un inicio cubren y aumentan la responsabilidad en el estudiante; la segunda fase es la de resistir, es decir que el estudiante ha logrado un equilibrio y adaptación a la sobrecarga prolongada en el tiempo; y la última y tercera fase es la del agotamiento, aquí ocurre el desgaste total de la adaptación del estudiante y es también cuando ocurre la falta de control de las emociones, de algunas conductas y es reflejado en el estado físico del estudiante, mediante los síntomas mencionadas en líneas anteriores.

Entonces en cada etapa, el niño sufre distintas reacciones, dependiendo del tipo de estresor que ha originado el estrés; así, por ejemplo si un niño de 5<sup>a</sup> grado no quiere salir al recreo, porque piensa que es una pérdida de tiempo, cree que mejor es aprovechar esos minutos y estudiar, hacer tareas, etc., en vez de salir a jugar, a socializar con sus amigos, pares; lo que está haciendo es sobre esforzándose, y esto por el factor de; su casa, la mamá el día anterior le gritó porque sacó un 15 en matemática y generalmente él siempre lleva las mejores calificaciones; entonces lo que pasa con el niño es que se altere, se ponga muy nervioso y sufra algunos dolores físicos, como lo son dolores de cabeza, ardor de estómago, entre otros. Asimismo, Montenegro (1993) menciona que un niño necesita de un determinado tiempo y espacio para estructurar sus propios movimientos, para conocerse y manejar sus habilidades motoras, de esta manera pueda desenvolverse eficazmente en la vida cotidiana. Por lo tanto, si queremos evitar que nuestros niños sufren de este tipo de estrés, es necesario que busquemos su bienestar, mediante juegos o actividades que sean de su agrado, de lo contrario sufrirán las consecuencias. A la vez recordando que las consecuencias del estrés escolar, siempre van a estar enfocados en los factores que originó dicho estrés, en otras palabras, las consecuencias van a depender del tipo de causas que originó estrés escolar.

De la variable independiente, programa de estrategias según Contreras (2013), define al término como un conjunto de actividades diseñadas con un solo objetivo, ya sea de manera corta, mediana o largo plazo. Desde este concepto podemos decir que el programa de estrategias busca diseñar un plan de mejora en un cierto periodo de tiempo, cuyos resultados se reflejarán en el logro del objetivo planteado en un inicio.

Para finalizar, los estudiantes que están luchando con algún tipo de problema en la escuela o en la sociedad, puede que genere algún rechazo a la escuela, porque ellos creen que estar en la escuela es sinónimo de aislamiento total de la familia, además muchos de ellos tienen preocupaciones por ser muy intimidados en su misma escuela o en el camino, por esto también se genera frustración y pues ahí se desencadena el estrés escolar. Por tanto, los niños entre las edades de 10 a 12 años, son aquellos que están pasando una serie de cambios, de tipo psicológico y físico, por lo mismo que se encuentran en la etapa de la pubertad. Así también, se tiene que lidiar con la presión por parte de los medios de comunicación, las exigencias en casa, y algunas tareas extraescolares. Por tanto, son estos quienes sufren un mayor desequilibrio emocional, a causa de la presión de diferentes factores, como se mencionó anteriormente. Asimismo, se menciona algunas características de los niños que sufren estrés escolar dentro de estas edades, las cuales son: la agresividad, el enojo, los impulsos, los gritos y dolores de cabeza; cabe mencionar que estos son algunas de las muchas dificultades que padece un niño dentro de esta etapa, que además tiene mucho estrés escolar.

Ahora bien, si nos enfocamos en el aspecto fisiológico, generalmente son niños que no les gusta mucho socializar con niños del sexo opuesto, y si lo hacen son pocos o se sienten avergonzados, pero si nos enfocamos en los chicos que tienen estrés, nos damos cuenta según algunas investigaciones en Psicología del niño, que ellos se preocupan más por cómo los ven los demás, si es que son admirados o son desapercibidos, y esto se suma a su edad, a las exigencias del colegio, a las de casa (ámbito académico); pues se le hace tan complicado que

lo que hace es desesperarse, pero esto empeora si es que en casa no hay paseos, no hay actividad física.

Los niños de edades de 10 a 12 años tienden a estresarse tanto como los adultos, sin embargo tienen distinta forma de manifestarse, pero nos enfocaremos en las manifestaciones que muestran los niños en aula; como por ejemplo, llorando, a través del enojo, o quizá el problema sea más grave y lo demuestre con un poco de desgano, falta de motivación, sueño en aula, poca participación en clase; entonces es aquí donde el papel docente entra a tallar, y lo que se recomienda hacer es que conversen con los niños, se tomen un tiempo con ellos, ya sea en el recreo, entrada o a la salida; luego a partir de ahí buscar estrategias para lograr mejorar o reducir los problemas que se han encontrado en cada niño; pero no debe dejarse de lado a los padres y también se debe realizar charlas informativas, donde ellos también participen el desarrollo de sus hijos.

Conjugando ambas variables se desprende que lo que se quiere es diseñar un programa de estrategias multifuncionales que apunte a lograr disminuir el estrés escolar, y para esto se necesita de un orden, secuencia, plantearse objetivos y seguir paso a paso para lograr el bienestar estudiantil, para que de esta manera el aprendizaje sea lo más significativo posible y no se vea más al estudio o a la escuela como una carga o un peso, sino todo al contrario, sea la manera más bonita de aprender con amor y dedicación.

## Métodos y materiales

La metodología empleada se basa en el paradigma positivista, enfoque cuantitativo de tipo no experimental y nivel de investigación básica – propositiva, siendo el diseño de la investigación como se muestra.

M ← Ox(P)

### Leyenda:

M: Muestra de estudio (125 estudiantes)

Ox: Estrés escolar (VD)

P: Programa de estrategias (VI)

Asimismo, la investigación se llevó a cabo con la participación de estudiantes del sexto grado de primaria de diferentes instituciones educativas públicas de la región de Lambayeque, dichos participantes conformaron una muestra de 125 estudiantes, seleccionados de una población con rango de 1041 niños; además, cabe mencionar que el tipo de muestra fue no probabilística. Dentro de los criterios de selección, se tuvo en cuenta el contexto actual, del aislamiento social, causado por el Covid-19, por ende, el acceso a la población total fue casi imposible, ya que primero se tuvo que realizar algunas coordinaciones mediante llamadas a los docentes de sexto grado de la mencionada Institución, por otro lado, respecto al tiempo y espacio, se aplicó a todos los estudiantes que siempre interactuaban por un grupo de WhatsApp; sin embargo, no todos los integrantes participaban, por esos motivos solo se trabajó con un determinado número, mencionado en líneas anteriores.

Dentro de esta investigación se tuvo en cuenta dos variables, las cuales se desprenden de la problemática descrita, estas son el programa de estrategias y el estrés escolar, como variable independiente y dependiente respectivamente, tal como se visualiza en la tabla 1.

Tabla 1

*Operacionalización de las variables*

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	CODIFICACIÓN	ESCALA	RANGO
V1. Programa de estrategias	Según la RAE (2019) un programa es una serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto. Por otro lado, Quinn (1991), menciona que una estrategia es una serie que tiene orden dentro de operaciones que son necesarias para llevar a cabo dentro de un proyecto.	Un programa de estrategias consta de una planificación de una serie de actividades, diseñadas con el fin de erradicar o disminuir un problema; es decir, es un diseño cuya planificación consta de un conjunto de diversas estrategias que buscan lograr un objetivo en común.	Programa	Planificación				
				Orden				
				Serie				
			Estrategia	Diseño				
				Secuencia				
				Contextualizada				
			Metodología	Activa				
				Participativa				

V2: Estrés escolar	El estrés escolar puede ser definido como la respuesta del organismo a los estresores que se dan en el ámbito educativo y que afectan directamente al rendimiento escolar. (Martínez O., 2014)	Esta variable se evaluará mediante un cuestionario que comprende 27 ítems, en el cual se evalúa tres relevantes ámbitos propios del estrés infantil: <b>Estresores</b> en el ámbito familiar, escolar y la influencia de los medios de comunicación; <b>el organismo</b> (aspectos físicos y psicológicos), y finalmente la dimensión del <b>aislamiento social</b> .	Estresores	- Influencia de la familia	1. ¿Tus padres u otros familiares te exigen obtener las mejores calificaciones?	Siempre =5	Intervalo	(80/135) x100= 59	Muy alto = 81 –100		
					2. Por algún problema familiar ¿has faltado varios días a clase?					Casi siempre =4	Alto = 61 – 80
					3. En casa ¿No tienes apoyo para hacer tus tareas de la escuela?						
				- Influencia de los profesores	4. ¿Tu profesor(a) te deja muchas actividades durante la clase?					A veces =3	Bajo = 21 – 40
				5. ¿Llevas a casa muchas tareas adicionales que te generan malestar?							
				6. Cuando algo no entiendes, ¿Tu profesor(a) ya no te vuelve a explicar?	Casi nunca =2					Muy bajo = 1 - 20	
				- Influencia de los medios de comunicación							7. ¿Te sientes presionado por la moda que observas en la TV o en el internet?
				8. ¿Te cuesta manejar las herramientas tecnológicas (manejo de computadora, Tablet o celular)?	Nunca =1						
				9. ¿Sientes temor al escuchar noticias en la TV o la Radio?							
			Física y psicológica	- Aspectos físicos	10. ¿Has sentido algún cambio físico cuando te sobre exiges en estudiar?						
	11. Al final de la jornada escolar ¿sufres de dolor de cabeza o ardor de vistas?										
- Aspectos psicológicos	12. ¿Te sientes presionado en las actividades escolares por tus profesores?	Alto = 61 – 80									
	13. ¿Te sientes presionado en las actividades escolares por tus padres?			Intermedio = 41 – 60							
	14. En casa ¿Pides ayuda cuando algo no entiendes y te la niegan?										
	15. ¿Estás dejando de lado tus actividades recreativas por hacer tus tareas escolares?	Bajo = 21 – 40									
					Muy bajo = 1 - 20						

<b>Aislamiento social</b>	- Organización familiar	16.	En tu familia ¿No tienen un horario para organizar sus actividades diarias?	<b>Muy alto</b> = 81 – 100
		17.	En tu familia ¿No comparten actividades recreativas?	<b>Alto</b> = 61 – 80
		18.	¿Ayudas en casa en tus horas libres?	
	- Clases virtuales en el ámbito familiar	19.	¿No tienes un lugar adecuado para estudiar?	<b>Intermedio</b> = 41 – 60
		20.	¿No tienes un horario escolar en tu casa?	<b>Bajo</b> = 21 – 40
		21.	¿Existen dificultades (ruidos molestos, interrupciones) cuando estás estudiando?	
		22.	¿Compartes dispositivos (laptop, celular, computadora, Tablet, etc.) para tus clases virtuales?	<b>Muy bajo</b> = 1 – 20
		23.	¿Tus clases virtuales se cruzan con horarios de otros miembros de tu familia?	
	- Economía y salud familiar	24.	¿Escuchas manifestaciones de preocupación por la salud y la economía de la familia?	
		25.	¿Tus padres tienen trabajo fuera de casa?	
		26.	¿No tienes internet fijo en casa?	
		27.	Últimamente, ¿Tienes mucho miedo de que tu familia o tú mismo se contagien del Covid-19?	

**Fuente:** Elaboración propia



Por otro lado, para la recolección de datos, se elaboró y aplicó una encuesta escrita, realizando así un cuestionario con 27 ítems con escala Likert, con el propósito de recopilar información sobre el nivel de estrés de los estudiantes en mención. Así también, se hace mención que el instrumento fue producto de una elaboración propia, es decir no tuvo ninguna adaptación de otros instrumentos similares; añadiendo a esto, fue procesado y evaluado por un equipo de 7 expertos en la materia, cuyos resultados fueron sometidos a la aplicación del coeficiente V Ayken, obteniendo una valoración de 0.90, el mismo que identifica la relevancia de los ítems. De este modo, el instrumento obtuvo puntajes de validez interna y confiabilidad. Esta última desarrollada a través del método Alfa de Cronbach utilizando los resultados de la prueba piloto, con un 96%, significando que el instrumento fue altamente confiable y se podría proceder con la aplicación a la muestra.

El procedimiento que se realizó fue, en primer lugar, la construcción de un cuestionario en base a la variable dependiente (*Véase anexo 1*), donde se tuvo en cuenta tres dimensiones, los estresores, la dimensión física – psicológica, y el aislamiento social; de la cual, dentro de la primera dimensión se obtuvo los siguientes indicadores, la influencia familiar, la escolar y la influencia de los medios de comunicación; en la segunda dimensión, aspectos físicos y psicológicos; y por último la organización familiar, escolar y económica dentro del aislamiento social. Ahora bien, para la aplicación del instrumento se tuvo que gestionar con los profesores correspondientes del sexto grado, esto se llevó a cabo mediante WhatsApp debido a las circunstancias de la pandemia mundial. De igual forma fueron adquiridas las respuestas del cuestionario completo, llenado por los estudiantes. Posteriormente, se procedió a vaciar datos a hojas de cálculo Excel para la interpretación de resultados, este llevó a cabo con gráfico de barras y tablas. Finalmente se elaboró un informe de los resultados obtenidos, la cual se dividió según las tres dimensiones mencionadas, además de esto, para una mayor calidad del recojo de datos, se hizo una comparación entre las tres dimensiones.

Describiendo el plan de procesamiento de esta investigación, se realizó el trabajo de campo, siguiendo metodologías combinadas, correspondiéndose con los objetivos planificados. En ese sentido, los procesos utilizados en la identificación del nivel de estrés en los estudiantes de sexto grado de primaria inician con la elaboración y aplicación del instrumento de medición (CMNEE) a los 125 estudiantes, cuyos resultados fueron procesados haciendo uso del programa de hojas de cálculo Excel, obteniéndose la data con los hallazgos de campo. Enseguida aplicando fórmulas estadísticas se calcularon los porcentajes usando una escala cuantitativa de tipo centesimal. Luego se interpretó usando tablas y gráficos Excel, la cual fue dada por dimensiones. Es así que, dentro de la primera dimensión los porcentajes obtenidos fueron un nivel de estrés alto, con un 24%, es decir el estrés aquí era aún manejable. Dentro de la segunda dimensión el resultado fue nivel de estrés alto, con un 31%, significando que se necesita de algunas estrategias emocionales para el control de este, asimismo se enfatizó que los niños deben de estar en ambientes sin presión psicológica y donde no exista castigos físicos. Finalmente, en la tercera dimensión sobre el aislamiento social, referido a las restricciones en la educación presencial, se realizó un gráfico estadístico donde se observó que más del 77% de los estudiantes de sexto grado se encuentran en un nivel de estrés alto, por lo que se concluyó que se necesita de un trabajo en equipo, tanto, profesores, padres de familia y la misma sociedad, a través de los medios de comunicación, cuyo objetivo deberá promover el bienestar psicológico de los estudiantes. Finalmente, se realizó una comparación de las tres dimensiones, cuyos resultados fueron nivel alto de estrés con un 82%, perteneciendo a la dimensión del aislamiento social. Por tanto, dentro del programa de estrategias se emplearán actividades que prioricen esta dimensión.

En referencia al segundo objetivo, determinar los factores influyentes en el estrés escolar, se realizó el proceso definiendo categorías y subcategorías, para esto se utilizó una tabla de doble entrada, en la cual se definió de manera propia la variable dependiente, además dentro de las

subcategorías se realizó una definición desde el plano internacional hasta el institucional. Luego de ello, se realizó tres ideas fuerza con citas a cada una de las subcategorías, y al finalizar se realizó una conclusión y una condensación, de la cual se desprendió en un organizador visual, la cual fue elaborado en el programa de Microsoft Word 2019. Finalmente, dentro de este objetivo, se concluyó que el estrés escolar se debe a diversos factores, sin embargo, se resalta mucho la influencia negativa de la familia, de la escuela y de los medios de comunicación, por lo que para solucionar este problema se debe aplicar estrategias que involucren a los tres factores. Por otra parte, dentro de la dimensión, añadida recientemente por la situación actual del país y el mundo, originado por el COVID-19, se requiere de un verdadero trabajo en equipo con todos los profesores, padres de familia y la sociedad, brindando y apoyando desde casa, estrategias didácticas y tecnológicas que motiven e incentiven al estudiante a seguir aprendiendo pese a las circunstancias. Además, cabe mencionar que para lograr con los objetivos propuestos se debe tener en cuenta el ambiente donde se encuentra el estudiante, y las actitudes que manifiestan cada uno de los integrantes de ese ambiente. Esta teoría es respaldada por Vygotsky (1988).

Para obtener los resultados contemplando el tercer objetivo, establecer las características del programa de estrategias, se tuvo en cuenta las deficiencias de los factores intervinientes en el estrés de los estudiantes de sexto grado, por eso dicho programa talleres vivenciales para combatir el estrés escolar, se caracterizó por ser integral, flexible, dinámica y económica. Debido a su fácil y didáctica aplicación, promoviendo el trabajo en equipo, contextualizando recursos y materiales, involucrando a la misma comunidad educativa dentro de cinco talleres específicos, además de tener materiales que protegen el medio ambiente. Dentro de este programa se diseñó 15 talleres, de las cuales 3 fueron diseñados para trabajar netamente con los profesores de la institución educativa, 4 sólo con padres de familia, 3 con los estudiantes de sexto grado, y 5 de ellos están dirigidos a trabajar con toda la comunidad educativa. Para la aplicación de la propuesta, se planteó que se realizará dos veces por semana durante 2 meses aproximadamente, la duración de cada taller dependerá de las actividades diarias que se desarrollen durante la aplicación del mencionado programa. Los talleres constan de inicio, desarrollo y cierre, según el MINEDU (2016). La propuesta fue diseñada usando el programa de Microsoft Word 2019, los materiales fueron elaborados usando los programas Canva, Power Point, y algunos que fueron elaborados de material reciclado como la pelotita de trapo, la cajita antiestrés, el micrófono familiar, entre otros. De igual modo, la propuesta fue procesada y evaluada por juicio de expertos, las cuales fueron seis, tres de ellos fueron extranjeros y tres expertos nacionales. El resultado que se obtuvo fue una validez de 97.5%, esto desde una visión científica, además, se demostró que se ajusta a una realidad concreta y contextualizada. Así también, los expertos acreditaron la viabilidad de la propuesta, las buenas estrategias planteadas, las cuales están fundamentadas y diseñadas con el modelo del MINEDU (2016). Añadiendo, a esto los expertos mencionaron que la propuesta presentada se encuentra muy adaptada bajo la pandemia mundial originada del COVID-19, por lo que se puede aplicar ya mismo.

En suma, la investigación se organiza de manera que en la matriz de consistencia se refleja de manera general el trabajo de investigación detallada en la tabla 2.

Tabla 2

*Matriz de consistencia*

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES
¿Cómo disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes de sexto grado de educación primaria - 2020?	<b>Objetivo General (OG):</b> Diseñar un programa de estrategias para disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria – 2020	Si se diseña un programa de estrategias, entonces es probable disminuir el nivel de estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria de una Institución Educativa de Chiclayo - 2020	<b>Variable Independiente (VI):</b> Programa de estrategias	Estresores Física - Psicológica Aislamiento Social
	<b>Objetivos Específicos (OE):</b>		<b>Variable Dependiente (VD):</b>	
	<b>OE1:</b> Medir el nivel de estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria - 2020		Estrés escolar	
	<b>OE2:</b> Determinar los factores influyentes en el estrés escolar en estudiantes del sexto grado de educación primaria - 2020			
	<b>OE3:</b> Establecer las características del programa de estrategias para disminuir el estrés escolar en estudiantes de sexto grado de primaria - 2020			
TIPO DE INVESTIGACIÓN - DISEÑO	POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO		TÉCNICA	INSTRUMENTO
Enfoque: <b>cuantitativo</b>	La población total fueron todos los estudiantes de sexto grado de la Institución		De campo con una	Cuestionario
Tipo de investigación: <b>no experimental</b>	Educativa de zona urbano marginal de la ciudad de Chiclayo, cuya muestra fue de 25 estudiantes del sexto grado A, el tipo de muestreo fue probabilístico.		escala de Likert	
Nivel de investigación: <b>básica – propositiva</b>				

*Fuente:* Elaboración propia

Finalmente, esta investigación se llevó a cabo bajo algunos principios éticos, como el consentimiento informado, el anonimato de los participantes, la veracidad del recojo de información de la muestra seleccionada y la confiabilidad en los datos presentados. Todo esto, con la intención de resguardar y respetar la dignidad de las personas que directamente forman parte de esta investigación, además, dicho instrumento fue revisado por un equipo de juicio de expertos que respaldan la investigación, asimismo, este responde a una realidad evidenciada en la población correspondiente. Por último, esta investigación se realizó con fines cooperativos para la institución educativa que promovió que esta investigación se lleve a cabo.

## Resultados y discusión

Para la muestra de los resultados, se organizó según los objetivos específicos, así se tiene dentro del primer objetivo que la mayoría de los participantes se encuentran en un nivel alto de estrés, específicamente dentro de la dimensión aislamiento social, referido a las restricciones de la educación presencial, se tiene un 82%, significando la gravedad del problema, y esto es causado por la coyuntura que vive el país y el mundo, debido al COVID-19, sumando a esto la desestabilidad emocional que se vive dentro de cada familia, ya sea por causas externas o ajenas, que de una u otra manera afectan al estudiante, como por ejemplo lo que vende los medios de comunicación, la exageración en algunas noticias y la misma presión de estos en las redes sociales, por lo que se opta por diseñar estrategias que prioricen esta dimensión. Seguidamente se halla la dimensión física-psicológica, referida a la salud del estudiante, con un total de 31%, significando que, menos de la mitad de la muestra seleccionada se encuentran estresada; sin embargo, se requiere de algunas estrategias diversificadas de tipo emocional, con el propósito de mejorar el bienestar integral del estudiante, de esta manera, el educando estará en óptimas condiciones para aprender de manera significativa. Finalmente se enfatiza el resultado de la dimensión estresores, teniendo un 24% en la escala de estrés alto, así que aquí se debe desarrollar y ejecutar estrategias que busquen un equilibrio entre la triada: familia, escuela y sociedad. De esta forma se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 3

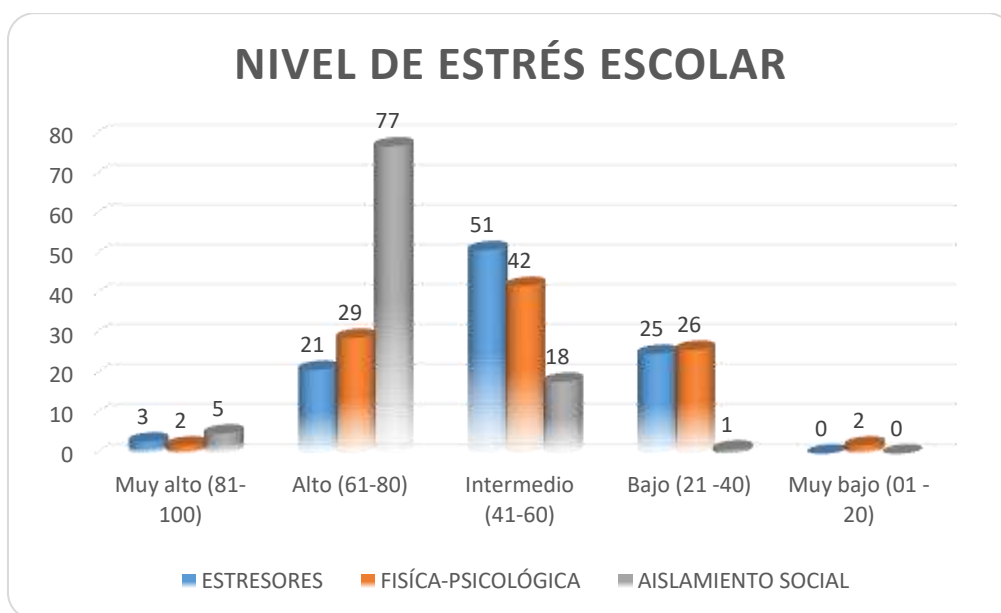
*Comparación del nivel de estrés en los estudiantes de sexto grado de primaria en sus tres dimensiones*

<b>NIVEL DE ESTRÉS</b>	<b>ESCALA</b>	<b>ESTRESORES</b>	<b>FÍSICA- PSICOLÓGICA</b>	<b> AISLAMIENTO SOCIAL</b>
<b><i>Exceso de estrés</i></b>	<i>Muy alto (81-100)</i>	3	2	5
<b><i>Muy estresado</i></b>	<i>Alto (61-80)</i>	21	29	77
<b><i>Estresado</i></b>	<i>Intermedio (41-60)</i>	51	42	18
<b><i>Estrés bajo</i></b>	<i>Bajo (21 -40)</i>	25	26	1
<b><i>No estresado</i></b>	<i>Muy bajo (01 - 20)</i>	0	2	0
<b><i>TOTAL</i></b>		<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>	<b><i>100</i></b>

**Nota.** Fuente: Elaboración propia en base al cuestionario CMNEE (n=125)

Gráfico 1

*Comparación del estrés escolar en sus tres dimensiones*



*Fuente:* Elaboración propia, en base en base a los datos obtenidos del cuestionario CMNEE (n=125)

Consiguientemente (Arancibia Herrera, 2020), Doctor académico del Instituto de Ciencias de la Educación de la Universidad Austral de Chile, manifiesta que el uso de las plataformas tecnológicas para sobrellevar la educación de manera remota, solo corresponden ser medios para sostener a la población estudiantil, por lo tanto, no se debe sobrecargar de actividades escolares a las familias como si estas fueran centros educativos digitales, sino que lo planificado debe ser útil para tolerar mejor el aislamiento social. Desde este punto de vista se hace referencia que la sobrecarga escolar solo traerá más agotamiento y estrés sumado al que se tiene por causa de la pandemia mundial.

Respecto al segundo objetivo, se obtuvo que, en el plano internacional y nacional existen varios estudios sobre estrés escolar, sin embargo, dentro del plano regional y local aún no se han realizado muchas investigaciones respecto a este problema, debido a esto es que se propone un programa de estrategias que apunte no solo a la descripción de las causas, sino también a responder mediante una propuesta. Así se tiene, luego de haber realizado una búsqueda constante en base de datos, sobre los factores influyentes en el estrés escolar, se obtuvo que las causas principales se reflejan en dentro del ámbito institucional, siendo este espacio materia prima para recoger causas y consecuencias de este.

Dichas causas se manifiestan dentro de tres ámbitos principales las cuales son la triada mencionada en el primer objetivo también: familia, escuela la sociedad; dando como consecuencias daños físicos como psicológicos. Es así que, dicha información se procesó dentro de una tabla de doble entrada, para luego ser analizada e interpretada en base a una figura que se muestra a continuación.

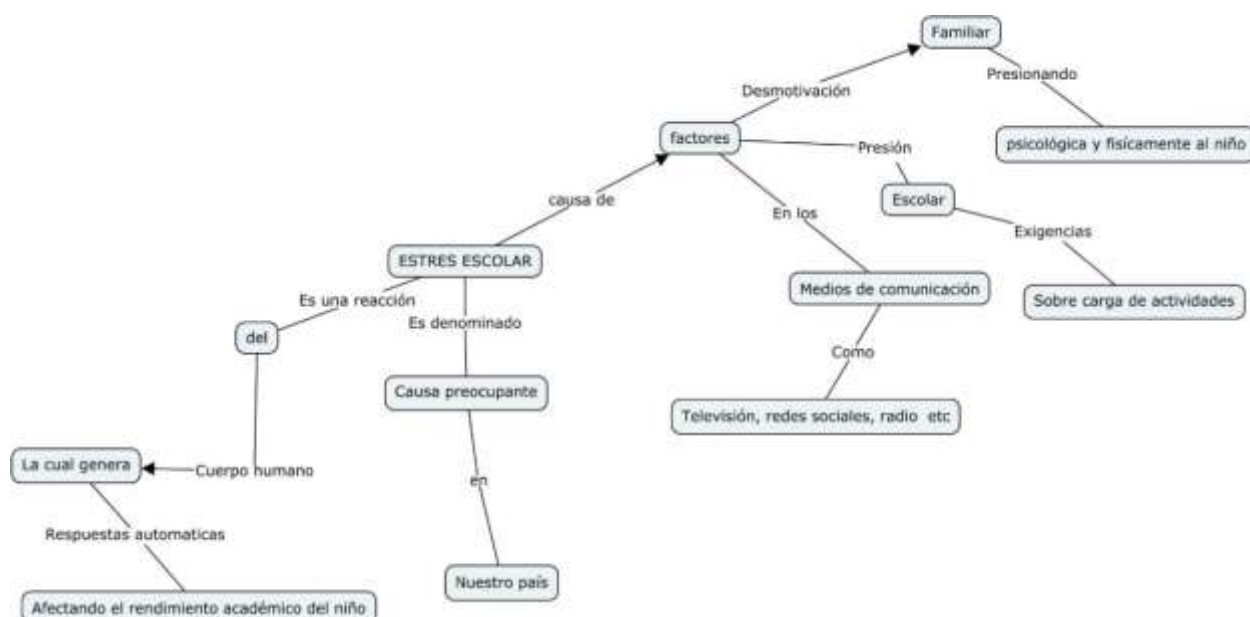


Figura 1. Mapa semántico. Elaboración propia

En el tercer objetivo, se obtuvo como resultado la propuesta planteada, diseñada y organizada, ajustándose a una realidad concreta y contextualizada con una validez de 97.5%. (Véase anexo 2). En consideración a los resultados por los expertos, quienes acreditan entre otros aspectos, la viabilidad de la propuesta, las buenas estrategias planteadas están muy bien fundamentadas y diseñadas con el modelo del MINEDU (2016). Además, se menciona que la propuesta presentada se encuentra muy adaptada bajo la pandemia mundial originada del COVID-19, por lo que se puede aplicar ya mismo.

Conjuntamente, se muestra el modelo teórico diseñado con el fin de proporcionar una síntesis del contenido en la mencionada propuesta a base de 15 talleres.

Figura 2  
Modelo teórico



Fuente: Elaboración propia

Posteriormente, se realiza diversos estudios que enriquezcan esta investigación, o del contrario que contradigan lo encontrado en este estudio. Tal es así, que más del 80% de estudiantes del sexto grado de primaria de nueve instituciones educativas públicas de Lambayeque, se encuentran estresados con niveles altos, queriendo decir que 8 de cada 10 niños se encuentra estresado, haciendo énfasis en las dimensiones propuestas, siendo estas: los estresores; los aspectos físicos y psicológicos del estudiante y la dimensión del aislamiento social; tendiendo en común la triada de familia, escuela y sociedad. En esa dirección Terreros, Torres y Vinueza (2015) hallaron que el 50% de niños presenta estrés leve y el 14% estrés moderado, los datos que se dan a conocer son similares ya sea por la edad de los evaluados o los grados de estudio, a la vez Kanner, Coyne y Lazarus, (1981, citado en Trianes et al, 2011) manifiestan que el estrés cotidiano puede definirse como las demandas frustraciones e irritantes que acarrea la interacción diaria con el medio que habitan los estudiantes.

De igual manera existe una diferencia entre los datos encontrados, puesto que hay que tener en cuenta la cantidad de participantes, que fueron 125 estudiantes a las cuales se le aplicó el cuestionario para medir el nivel de estrés escolar (CMNEE), mientras que para Terreros, Torres y Vinueza trabajaron con 135, también se puede considerar además que se usaron diferentes instrumentos de medición, siendo en el estudio de Terreros el Inventario Infantil para medir el nivel de estrés creado por Trianes (2010), sin embargo pese a los diferentes instrumentos usados en las investigaciones las causas y consecuencias son las mismas, haciendo mayor énfasis en el plano escolar y familiar.

Finalmente se debe mencionar que en los estudios anteriores no se menciona la dimensión del aislamiento social, siendo este un factor nuevo de estrés escolar en los niños que sin duda requiere la aplicación de algunas estrategias que involucren no solo a la familia, escuela por separadas, sino se requiere un trabajo en equipo.



## Conclusiones

1. En la investigación se diseñó un programa orientándose a que el estudiante encuentre algunas actividades que liberan y ayudan a su bienestar integral, con el propósito de facilitar ambientes saludables, para evitar y disminuir el estrés que surge en consecuencia de una constante presión por diferentes estresores, que proviene de ambientes como, familiar, escolar y social, añadiendo aquí la situación crítica que vive todo el mundo debido al COVID-19 y que directamente la población más afectada es la educación.
2. Dentro de los niveles de estrés, se encuentra que más del 80% de los estudiantes de sexto grado del nivel primario de la región de Lambayeque, equivaliendo que 8 de cada 10 estudiantes se hayan estresados debido a factores como presión familiar, malas interrelaciones, mal manejo de algunas estrategias dentro de aula por parte del profesor y las influencias de los medios de comunicación.
3. Los factores más influyentes dentro del aumento del nivel de estrés escolar, es debido a la poca organización dentro de la misma familia, ambientes tensos y malas relaciones entre ellos, además de la presión que ejerce los medios de comunicación al exagerar o manipular la información presentada. Por tanto, Si se tiene un ambiente acogedor, motivador, y libre de estrés, el estudiante estará apto para responder a las competencias que la misma sociedad exige.
4. La propuesta diseñada y validada, debido a su confiabilidad y pertinencia, está apta para aplicarse en el ámbito educativo, ya sea de manera presencial o remota, debido a la coyuntura originada por el COVID-19.

## Recomendaciones

- ✓ Se recomienda que todos los miembros de la comunidad educativa, deben trabajar en dirección de un solo objetivo y este debe ser el garantizar espacios saludables para los estudiantes, ya que esto permitirá obtener un resultado eficaz, y no solo un aprendizaje significativo, sino también un bienestar integral.
- ✓ Para lograr la eficacia del programa de estrategias, es indispensable el compromiso de la familia en crear espacios donde el niño pueda ser escuchado sin ser presionado ni juzgado, además que esta debe tener una constante y buena relación la escuela de su menor hijo.
- ✓ Respecto, al instrumento diseñado dentro de esta investigación, se puede aplicar para realizar un diagnóstico a inicios, mitad y final del año escolar, con el objetivo de comparar y realizar una mejora constante correspondiente a estrategias, donde se involucre a la familia y a la comunidad.

## Referencias

- Abbugau, M. (03 de Julio de 2019). Campeón en educación, Singapur enciende alertas sobre estrés escolar. *Agence France -Presse*, 1-3.
- Arancibia Herrera, M. (24 de Abril de 2020). Reflexión sobre lo educativo en tiempos de pandemia. *Diario UACH*. Obtenido de <https://diario.uach.cl/reflexion-sobre-lo-educativo-en-tiempos-de-pandemia/>
- Beneyto Sánchez, S. (2015). *Entorno familiar y rendimiento académico*. Madrid, España: 3ciencias.
- Berrio García, N., & Mazo, Z. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología - Universidad de Antioquía*, 11-18.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., & Gonzáles, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, III, 75 - 87.
- COF, C. O. (2009). Concepto de la dimensión psicosocial. *EnfermeraVirtual*.
- Compas, B., Malcarne, V., & Fondacaro, K. (1988). *Coping with stressful events in older children and young adolescents*. *Journal of Consulting and Psychology*. Recuperado el 13 de Julio de 2020, de Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Psychology*: <https://doi.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-006X.56.3.405>
- Gonzales Quiñones, C. A. (2014). *Estrés infantil y su influencia en el rendimiento académico de niños en edad preescolar del Centro Educativo Particular Parroquial "Nuestra Señora del Sagrado Corazón de Jesus"*. Huaráz, 2014. Huaráz: UNIVERSIDAD PERUANA DE LOS ANDES.
- Huertas, G. (2017). *Estrés Cotidiano Infantil y Memoria Auditiva Inmediata en estudiantes de 4to y 5to de primaria de una Institución educativa -2017"*. Universidad César Vallejo.
- Lev Vygotsky. (1988). *Vygotsky y la formación social de la mente*. Barcelona: Paidós.
- Morales, F., & Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 03, 275-286.
- Moreno Villacorta, K. R. (2017). *Estrés cotidiano en niños de una Institución Educativa de Huaráz 2017*. Huaráz: UNIVERSIDAD SAN PEDRO.
- Palacio, C., Tobón, J., Toro, D., & Vicuña, J. (2018). El Estrés escolar en la Infancia: Una reflexión Teórica. *Dialnet*, 12.

- Pérez de León, M. (2016). *Factores de estrés cotidiano entre alumnos de quinto primaria y alumnos de sexto de primaria que egresan de la escuela Kemna 'OJ*. La Antigua Guatemala: Universidad Rafael Landívar - Guatemala.
- Peréz Gonzales, J. (2008). Juicio de expertos para evaluar la propuesta académica. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa*. ISSN, 523 -546.
- Perú, M. d. (2013). *Marco del buen desempeño del directivo*. Lima: MINEDU.
- Pi Osoria, A., & Cobián Mena, A. (2016). Clima Familiar: una nueva mirada a sus dimensiones e interrelaciones. *MULTIMED, III*, 449-460. Recuperado el 17 de Julio de 2020
- Quintana Peña, A., & Sotil Brioso, A. (2000). Influencia del clima familiar y estrés del padre de familia en la salud mental de los niños. *Revista de Investigación en Psicología*, 31.
- Ramírez Ortiz, J., Castro Quintero, D., Lerma Quintero, C., & Yela Ceballos, F. (2020). Consequences of the COVID-19 pandemic in mental health associated with social isolation. *Scielo*, 8-12.
- Rebello Britto, P. (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. New York: UNICEF.
- Reque, T. (30 de Abril de 2014). 23% de la población escolar en Lambayeque sufre de síntomas de ansiedad y estrés. *La República*.
- Reveles, J. (09 de Junio de 2018). *La Educación Disruptiva transforma el aprendizaje*. Obtenido de La Educación Disruptiva transforma el aprendizaje: <https://www.elsoldezacatecas.com.mx/analisis/la-educacion-disruptiva-transforma-el-aprendizaje-1156622.html>
- Rodríguez, H. (22 de Mayo de 2018). Estrés escolar. (P. d. El Consumidor, Entrevistador)
- Román, O., Ortiz, F., & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 1-8.
- Romero Sáenz, M. (4 de Diciembre de 2019). Atención: cuidado con el estrés escolar a fin de año. *Estrés escolar en niños de educación primaria*. (B. Reyna, Entrevistador) YouTube. Lima. Recuperado el 15 de Julio de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=yj63SMe-Whc>
- Shannon, B. (27 de Marzo de 2020). Aislamiento obligatoria también podría afectar a los niños. (M. Fernandini, & M. Huertas, Entrevistadores) RPP noticias. RPP noticias, Lima.
- Suárez, P., & Vélez, M. (2018). El papel de la familia en el desarrollo social del niño: una mirada desde la afectividad, la comunicación familiar y estilos de educación parental. *PSICOESPACIOS*, 173 - 198.
- Tobón, S. (2018). *Metodología de la evaluación socioformativa*. México: Centro Universitario CIFE.

UNICEF. (2 de Abril de 2020). Cómo ayudar a los niños y niñas a manejar el estrés por el Coronavirus (COVID-19). *UNICEF - VENEZUELA*.

Universidad del Valle de México (UVM). (02 de Marzo de 2020). *Inseguridad en México, ha provocado estrés en 73% de los mexicanos*. (PRENSA UVM) Recuperado el 22 de Septiembre de 2020, de <https://laureate-comunicacion.com/prensa/inseguridad-en-mexico-ha-provocado-estres-en-73-de-los-mexicanos/#.X2pUvfkzblU>

Vygotsky, L. (1988). *Vygotsky y la formación social de la mente*. Barcelona: Paidós.

## Anexos

### Anexo 01: Instrumento de medición

a). Instrumento para el investigador

## **CUESTIONARIO PARA MEDIR EL NIVEL DE ESTRÉS ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE 6° GRADO DE PRIMARIA**

**Creado por:** Nancy Marleny Villar Verastegui  
Estudiante de la carrera de Educación Primaria

### I. DATOS INFORMATIVOS:

<b>Nombres</b>			
<b>Apellidos</b>			
<b>Grado</b>		<b>Sección</b>	
<b>Fecha de aplicación</b>			
<b>Tiempo empleado:</b>			

### II. OBJETIVO

Este cuestionario tiene como objetivo medir el nivel de estrés escolar en tres dimensiones: *estresores*, (en el ámbito familiar, escolar y social); *físico-psicológico* (factores influyentes en dichos ámbitos); y *el aislamiento social* ( coyuntura actual del país). Está dirigido a los estudiantes de 6° grado de primaria específicamente.

### III. INSTRUCCIONES

Para registrar las evidencias se marcará con una **X** en el recuadro que se crea conveniente a cada ítem; para ello se considera la siguiente escala:

NIVEL DE ESTRÉS	PUNTAJE
<i>Siempre</i>	5
<i>Casi siempre</i>	4
<i>A veces</i>	3
<i>Casi nunca</i>	2
<i>Nunca</i>	1

### IV. ÍTEMS

#### A) DIMENSIÓN: ESTRESORES

INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN
-------------	-------------------------

<b>Influencia familiar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. ¿Tus padres u otros familiares te exigen obtener las mejores calificaciones?					
2. Por algún problema familiar ¿has faltado varios días a la escuela?					
3. En casa ¿No tienes apoyo para hacer tus tareas de la escuela?					
<b>Influencia escolar - profesores</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
4. ¿Tu profesor(a) te deja muchas actividades durante la clase?					
5. ¿Llevas a casa muchas tareas adicionales que te generan malestar?					
6. Cuando algo no entiendes, ¿Tu profesor(a) ya no te vuelve a explicar?					
<b>Influencia de los medios de comunicación</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
7. ¿Te sientes presionado por la moda que observas en la TV o en el internet?					
8. ¿Te cuesta manejar las herramientas tecnológicas (manejo de computadora, Tablet o celular)?					
9. ¿Sientes temor al escuchar noticias en la TV o la Radio?					
<b>RESUMEN DEL PUNTAJE</b>					
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>					
<b>PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN - ESTRESORES</b>					

**Nota:** índice de la dimensión: estresores (ido)= (puntuación total/45) x 100

## **B) DIMENSIÓN: FÍSICO - PSICOLÓGICO**

<b>INDICADORES</b>	<b>ESCALA DE VALORACIÓN</b>				
<b>Aspectos físicos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
10. ¿Has sentido algún cambio físico cuando te sobre exiges en estudiar?					
11. Al final de la jornada escolar ¿sufres de dolor de cabeza o ardor de vistas?					
<b>Aspectos psicológicos</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
12. ¿Te sientes presionado en las actividades escolares por tus profesores?					

13. ¿Te sientes presionado en las actividades escolares por tus padres?					
14. En casa ¿Pides ayuda cuando algo no entiendes y te la niegan?					
15. ¿Estás dejando de lado tus actividades recreativas por hacer tus tareas escolares?					
<b>RESUMEN DEL PUNTAJE</b>					
<b>PUNTAJE PARCIAL</b>					
<b>PUNTAJE DE LA DIMENSIÓN – FÍSICO PSICOLÓGICO</b>					

**Nota:** índice de la dimensión: físico- psicológico (ido)= (puntuación total /30) x 100

### C) DIMENSIÓN - AISLAMIENTO SOCIAL

<i><b>INDICADORES</b></i>	<i><b>ESCALA DE VALORACIÓN</b></i>				
<b>Organización familiar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
16. En tu familia ¿No tienen un horario para organizar sus actividades diarias?					
17. En tu familia, ¿No comparten actividades recreativas?					
18. ¿Ayudas en casa en tus horas libres?					
<b>Clases virtuales en la familia</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
19. ¿No tienes un lugar adecuado para estudiar?					
20. ¿No tienes un horario escolar en tu casa?					
21. ¿Existen dificultades (ruidos molestos, interrupciones) cuando estás estudiando?					
22. ¿Compartes dispositivos (laptop, celular, computadora, Tablet, etc.) para tus clases virtuales?					
23. ¿Tus clases virtuales se cruzan con horarios de otros miembros de tu familia?					
<b>Economía y salud familiar</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
24. ¿Escuchas manifestaciones de preocupación por la salud y la economía de tu familia?					
25. ¿Tus padres tienen trabajo fuera de casa?					
26. ¿No tienes internet fijo en casa?					
27. Últimamente, ¿Tienes mucho miedo de que tu familia o tú mismo se contagien del Covid-19?					
<b>RESUMEN DEL PUNTAJE</b>					



<b>PUNTAJE PARCIAL</b>					
<b>PUNTAJE TOTAL DE LA DIMENSIÓN AISLAMIENTO SOCIAL</b>					

**Nota:** índice de la dimensión: aislamiento social (ido)= (puntuación total/60x 100

Total, de ítems: **27**

## V. PUNTAJE

a). Puntaje total de la dimensión – estresores	
b). Puntaje total de la dimensión –físico y psicológico	
c). Puntaje total de la dimensión – aislamiento social	
<b>PROMEDIO</b>	

## VI. ESCALA DE VALORACIÓN

<i>ESCALA</i>	<i>NIVEL DE ESTRÉS</i>	<i>PUNTAJE</i>	<i>RANGO</i>
<b>Muy alto</b>	Siempre	5	81 – 100
<b>Alto</b>	Casi siempre	4	61 – 80
<b>Intermedio</b>	A veces	3	41 - 60
<b>Bajo</b>	Casi nunca	2	21 – 40
<b>Muy bajo</b>	Nunca	1	1 - 20

b). Instrumento para el estudiante

### CUESTIONARIO

APELLIDOS Y NOMBRES:.....

GRADO: .....SECCIÓN: .....FECHA: .....

#### I. OBJETIVO

Querido estudiante el presente cuestionario tiene como objetivo recoger información valiosa para un proyecto de investigación, en la cual se busca disminuir un problema actual en la educación: *el estrés escolar*.

Por lo tanto, se te pide mucha sinceridad al momento de responder dicho instrumento.

#### II. INSTRUCCIONES

- ✓ Lee detenidamente cada ítem y marca con una **X** en el recuadro que creas conveniente.
- ✓ Solo debes marcar uno por fila.
- ✓ Evita borrones y manchones

Para responder, ten en cuenta la siguiente tabla de valores

ESCALA	VALOR
Siempre	5
Casi siempre	4
A veces	3
Casi nunca	2
Nunca	1



### III. ÍTEMS

#### A. DIMENSIÓN: ESTRESORES

INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
1. ¿Tus padres u otros familiares te exigen obtener las mejores calificaciones?					
2. Por algún problema familiar ¿has faltado varios días a la escuela?					
3. En casa ¿No tienes apoyo para hacer tareas de la escuela?					
4. ¿Tu profesor(a) te deja muchas actividades durante la clase?					
5. ¿Llevas a casa numerosas tareas adicionales que te generan malestar?					
6. Cuando algo no entiendes, ¿Tu profesor(a) ya no te vuelve a explicar?					
7. ¿Te sientes presionado por la moda que observas en TV o en el internet?					
8. ¿Te cuesta manejar las herramientas tecnológicas (manejo de computadora, Tablet o celular)?					
9. ¿Sientes temor al escuchar noticias en la TV o la Radio?					

#### B. DIMENSIÓN: FÍSICO - PSICOLÓGICO

INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
10. ¿Has sentido algún cambio físico cuando te sobre exiges en estudiar?					
11. Al final de la jornada escolar ¿sufres de dolor de cabeza o ardor de vistas?					

12. ¿Te sientes presionado en las actividades escolares por tus profesores?					
13. ¿Te sientes presionado en las actividades escolares por tus padres?					
14. En casa ¿Pides ayuda cuando algo no entiendes y te la niegan?					
15. ¿Estás dejando de lado tus actividades recreativas por hacer tus tareas escolares?					

### C. DIMENSIÓN - AISLAMIENTO SOCIAL

INDICADORES	ESCALA DE VALORACIÓN				
	1	2	3	4	5
16. En tu familia ¿No tienen un horario para organizar sus actividades diarias?					
17. En tu familia ¿No comparten actividades recreativas?					
18. ¿Ayudas en casa en tus horas libres?					
19. ¿No tienes un lugar adecuado para estudiar?					
20. ¿No tienes un horario escolar en tu casa?					
21. ¿Existen dificultades (ruidos molestos, interrupciones) cuando estás estudiando?					
22. ¿Compartes dispositivos (laptop, celular, computadora, Tablet, etc.) para tus clases virtuales?					
23. ¿Tus clases virtuales se cruzan con horarios de otros miembros de tu familia?					
24. ¿Escuchas manifestaciones de preocupación por la salud y la economía de tu familia?					
25. ¿Tus padres tienen trabajo fuera de casa?					
26. ¿No tienes internet fijo en casa?					
27. Últimamente, ¿Tienes mucho miedo de que tu familia o tú mismo se contagien del Covid-19?					



Dios te bendiga,  
querido niño

*¡Muchas gracias por tu  
colaboración!*

## Anexo 2: Propuesta académica

PLANIFICACIÓN		MEDIACIÓN				EVALUACIÓN		Tiempo Aprox.
Taller	Objetivo	Secuencia didáctica	Estrategia	Medios y materiales	*Medio virtual	Evaluación/técnica e instrumento	Producto	
1. “Mi familia y mi escuela unidas por mi”	Conocer la importancia que tiene la influencia familiar dentro de la escuela para obtener un aprendizaje significativo, libre de presión y desarrollado dentro de un ambiente acogedor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saludo y declaración del objetivo.</li> <li>- Dinámica 1º: “Nos conocemos en familia”</li> <li>- Dinámica 2º: “Pelotitas de papel”</li> <li>- <b>Exposición:</b> “Importancia de la familia en la escuela”</li> <li>- Dinámica 3º: “Correcaminos antiestrés”</li> <li>- Consolidación de estrategias</li> <li>- Elaboración de compromisos</li> </ul>	<i>Estudio de casos</i> (dentro de la exposición)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modelo de Ficha de compromisos</li> <li>- Hojas bond reciclables</li> <li>- Diapositivas para la exposición.</li> <li>- Vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=D2qbyCukMKQ">https://www.youtube.com/watch?v=D2qbyCukMKQ</a></li> </ul>	Google meet	Procesual – Lista de cotejo	Tarjetas de compromisos familiares	2 horas y 25 minutos
2. “Casita de amor”	Resaltar la importancia de garantizar un buen ambiente y clima familiar, lleno de amor y comprensión para el bienestar de los estudiantes de sexto grado de Educación Primaria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Saludo y presentación del objetivo.</li> <li>-Dinámica 1º: “Haciendo buena selección”</li> <li>-Exposición: ¿Por qué establecer un buen clima familiar?</li> <li>-Dinámica 2º: “Tachando lo negativo”</li> <li>-<b>Elaboración</b> de las casitas de amor</li> </ul>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Modelo de casita</li> <li>- Plumones</li> <li>- Hojas bond reciclables</li> <li>- Modelo de casita de amor</li> <li>- Diapositivas</li> </ul>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Casitas de amor	2 horas

3. “Mi escuela, mi segundo hogar”	Desarrollar la importancia de un buen clima escolar, para obtener mejores resultados en el aprendizaje de los estudiantes.	-Saludo y declaración del objetivo. -Dinámica 1º: Nos conocemos jugando” -Dinámica 2º: Pelotitas en el aire -Dinámica 3º: “Amigos en las buenas y malas” -Dinámica 4º: ¿Cómo me siento? <b>Elaboración</b> de álbum de experiencias	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	- Pelotitas de trapo - Cartones - Plumones - Hojas bond reciclables - Canción: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=I97d5ZB3cA">https://www.youtube.com/watch?v=I97d5ZB3cA</a>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Álbum de experiencias	3 horas
4. “Enseñando Jugando”	Presentar estrategias lúdicas para promover mejores ambientes educativos y garantizar una enseñanza significativa para los estudiantes.	-Saludo y declaración del objetivo. -Dinámica 1º: “Volviendo al pasado” -Dinámica 2º: Nos desestresamos -Análisis del vídeo: ¿Cómo motivar a los alumnos? <b>Creación del tríptico:</b> Estrategias lúdicas antiestrés	<i>Juegos didácticos</i> (dentro de la elaboración del tríptico)	- Plumones Hojas bond reciclables -Vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JCYHW4ApvBs">https://www.youtube.com/watch?v=JCYHW4ApvBs</a>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Tríptico sobre las estrategias lúdicas	3 horas

5. “Medios de comunicación sin presión”	Impulsar el buen manejo de la información de los medios de comunicación para evitar el estrés en niños de etapa escolar.	-Saludo y declaración del objetivo. -Dinámica 1º: “Preparando al cerebro” -Dinámica 2º: La desesperación -Vídeo: Influencia de los medios de comunicación -Dinámica 3º: “Planeando positivamente” <b>Difusión de estrategias</b>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	- Diapositivas: reglas del juego memoria - Plumones - Hojas bond reciclables - Vídeo: <a href="#">Influencia de los medios de comunicación en la sociedad actual - YouTube</a>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	<i>Poster virtual incentivan do el lado positivo de los medios de comunicación</i>	3 horas
6. Mente positiva, aprendo mejor	Promover la importancia de cuidar los pensamientos de manera positiva, para obtener un bienestar personal y así ser más productivo en la escuela.	-Saludo y declaración del objetivo. -Dinámica 1º: “Disfrutando el ambiente” -Dinámica 2º: ¿Cómo me siento? -Exposición sobre los pasatiempos -Comparando momentos -Presentación de vídeo: “Técnicas para manejar mi tiempo libre” - <b>Elaboración de compromisos</b>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración de los compromisos)	- Cajita contenedora - Modelo de collage - Vídeos de YouTube - Plumones - Hojas bond reciclables - Cartelito de agradecimiento	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Collage de mi tiempo de ocio	3 horas

7. “Estrategias emocionales contra el estrés”	Otorgar una serie de estrategias emocionales para controlar el estrés y evitar que este afecte a los niños en etapa escolar.	-Saludo y declaración del objetivo. -Dinámica 1º: “Técnica de la repetición” -Dinámica 2º: Estiramiento Dinámica 3º: Meditación Fusionamos estrategias <b>Elaboramos una nueva estrategia contra el estrés</b>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	- Fondo musical: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=J0bBVeqlQfM">https://www.youtube.com/watch?v=J0bBVeqlQfM</a> - Plumones - Hojas bond reciclables - Mantas de tela - Boleto de invitación	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Creación de nueva estrategia antiestrés	3 horas
8. Más amor, menos presión	Resaltar la enseñanza con amor y menos presión para obtener estudiantes más aptos para aprender sin miedo.	-Saludo y declaración del objetivo. -Dinámica 1º: “Todo está en movimiento” <b>Exposición:</b> ¿Cómo influye la forma de enseñar en el nivel de estrés del estudiante? <b>Presentación de vídeo:</b> “Técnicas de enseñanza para mejorar la motivación del estudiante” - <b>Dinámica 2º:</b> Enseñando por y para ser feliz - <b>Elaboración de compromisos.</b>	<i>Estudio de casos.</i> (Expuesto dentro del taller)	- Vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=fC6MuLe4WC0">https://www.youtube.com/watch?v=fC6MuLe4WC0</a> - Plumones - Hojas bond reciclables - Cartulinas reciclables - Cajita contenedora - Marco teórico (Para la exposición)	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Compromisos	3 horas

9. “Gano más hablando que callando”	Incentivar a un diálogo familiar y escolar, entre estudiante y padre de familia con el fin de evitar el estrés.	<p>-Saludo y declaración del objetivo.</p> <p><b>-Dinámica 1°:</b> “Por qué y para qué es la comunicación”</p> <p><b>-Dinámica 2°:</b> “Me desestreso con el dado mágico”</p> <p><b>Vídeo:</b> ¿Cómo mejorar la comunicación en la familia?</p> <p><b>Creando frases con:</b> #SeGanaMásHablandoQueCallandoPor</p> <p><b>-Exposición de las frases motivadoras</b></p>	Juego de roles	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dado elaborado con cartulinas reciclables</li> <li>- Fichas antiestrés</li> <li>- Vídeo de YouTube: <a href="#">Cómo Mejorar la Comunicación Familiar • Los 5 Pilares de la Convivencia Familiar - YouTube</a></li> <li>- Plumones</li> <li>- Hojas bond reciclables</li> </ul>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo 1	Frase motivador a usando el #	3 horas
10. “El juego de la vida”	Romper paradigmas tradicionalistas y aplicar la enseñanza al aire libre para disminuir el estrés dentro de las aulas de clase.	<p>-Saludo y declaración del objetivo.</p> <p><b>-Dinámica 1°:</b> “Me relajo”</p> <p><b>-Dinámica 2°:</b> “Plasmo mi sensación”</p> <p><b>-Dinámica 3°:</b> “Preguntitas preguntonas”</p> <p><b>Creando nuevas estrategias antiestrés</b></p>	Juego de roles (dentro de la elaboración del producto)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cajita de cartón</li> <li>- Modelo de cartita</li> <li>- Plumones</li> <li>- Tarjeta con preguntas</li> <li>- Hojas bond reciclables</li> </ul>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Cartita antiestrés	3 horas



11.Familia comunicadora	Estimular a los estudiantes a comunicarse con mayor frecuencia dentro de sus familias, con el fin de mejorar las relaciones familiares y evitar problemas que causan estrés.	-Saludo y bienvenida a todos los participantes <b>-Dinámica N°1:</b> “Luces, cámara acción” <b>-Dinámica N°2:</b> “Teléfono malogrado” <b>- Presentación de caso:</b> “Familia comunicadora” <b>Elaboración del micrófono</b>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	- Cono de papel - Plumones - Cartulinas - Hojas bond reciclables	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Micrófono familiar	3 horas
12.Más organización , menos estrés	Reconocer a la organización personal como una estrategia para combatir el estrés escolar, a través de la priorización de las actividades.	-Saludo y declaración del objetivo. <b>-Dinámica 1°:</b> “El desorden” <b>-Vídeo:</b> “La psicología del desorden” <b>-Presentación de la agenda antiestrés</b>	<i>Juegos con manualidades</i>	- Imágenes sobre reflexionar - Plumones - Hojas bond reciclables - Libretita con 21 páginas - Colores	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Agenda antiestrés	3 horas

13. “Divertiestrategias familiares”	Desarrollar estrategias divertidas dentro de la familia con la intención de evitar estresarse en tiempos de pandemia.	-Saludo y declaración del objetivo. - <b>Dinámica 1°:</b> “Mi divertiestrategia familiar” - <b>Dinámica 2°:</b> “Jugando a la corbata” - <b>Conversatorio</b> -Vídeo de tips para jugar en familia <b>Elaboración de la lista Divertiestrategia.</b>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	- Hojas bond reciclables - Cajita contenedor a - Corbatas de colores - Vídeo de YouTube: <a href="#">Qué hacer con los niños en casa, durante el aislamiento - YouTube</a>	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Lista “Divertiestrategia”	3 horas
14. Estrategias recreativas	Promover las actividades familiares externas, con el propósito de disminuir el estrés que pueden tener los niños en etapa escolar.	-Saludo y declaración del objetivo. - <b>Dinámica 1°:</b> “La cadena de estrategias” - <b>Dinámica 2°:</b> “Preguntados” -Elaboración de la tarjetita antiestrés <b>Exposición de productos</b>	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	- Modelo de tarjetita - Plumones Hojas bond reciclables	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Tarjetita familiar antiestrés	3 horas

15. “Unidos por una sociedad sin estrés”	Promover el trabajo en equipo dentro de la sociedad con el fin de garantizar mejores ambientes sin estrés y este no afecte a los niños en su etapa escolar.	Saludo y bienvenida a los participantes. - <b>Dinámica</b> N°1: “Aplicando lo aprendido” - <b>Dinámica</b> N°2: “Compartiendo experiencias” - <b>Vídeo:</b> Estrés Psiconeuroinmunología - <i>Tips para evitar el estrés en niños.</i> <b>Armar el álbum de estrategias con todas las estrategias aprendidas.</b> -Agradecimiento	<i>Juego de roles</i> (dentro de la elaboración del producto)	-Vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nGAJYLuTUME">https://www.youtube.com/watch?v=nGAJYLuTUME</a> Hojas de papel bond Lápices Colores	Google meet	Procesual- Lista de cotejo	Presentación final de su álbum de estrategias	3 horas
------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------	----------------------------	-----------------------------------------------	---------

*\*Nota: La propuesta no solo está apta para la aplicación dentro de las clases presenciales, sino también flexible y adaptable para una clase de forma virtual*

**Propuesta completa:** <https://drive.google.com/file/d/1I120B8Y2WZtpDp31T8EReCVx0EBCySiu/view?usp=sharing>